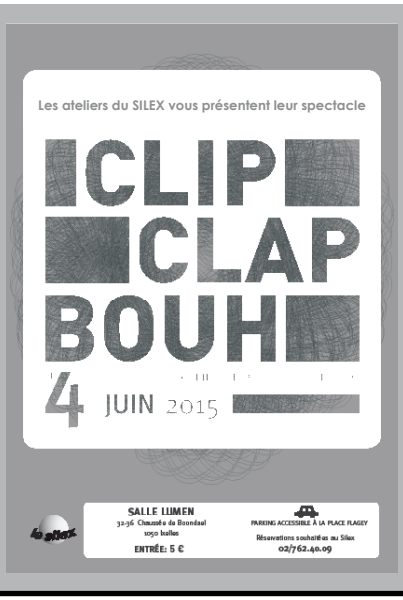
MAI 2015

Belgique - België
P.P./P.B.
N° Agrément
P91 22 29
1150 Bruxelles 15
1/4204



PAS D'ATELIER
LE 30 AVRIL
LE 1ER MAI
ET LE 14 MAI

INSCRIPTIONS À PARTIR
DU LUNDI 4 MAI
À 8 HEURES
AU 02/762 40 09

TABLE DES MATIÈRES

Chronique du Silex 3

Anniversaires 4

Echos 5-18

Nouvelles en bref 19

Activités 20-26

Agenda 27-30

Activités 31-54

Agenda mai 2015 55

Le printemps est maintenant bien là !

Vous l'avez peut-être remarqué, le jardin du Silex a un peu changé.
Des bacs potagers surélevés ont été installés et les premiers semis ont germé.
Radis, laitues, fraises, choux de Bruxelles,… agrémenteront bientôt nos plats.

Nous remercions l'entreprise Techspace Aero qui nous a fait un don pour payer ces bacs potagers.

Merci aussi aux participants de l'atelier Nature qui les entretiennent régulièrement.

Nous avons hâte de déguster ces légumes faits maison.

Virginie

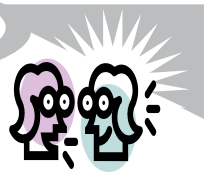
Aménagements

Anniversaires

MAI

VENDREDI	1	Laurent TIHON	02/779 50 81
VENDREDI	1	Marie Eve DE VOGHEL	02/771 47 34
SAMEDI	2	Sonia DU BUS	0479/71 56 18
SAMEDI	2	Christine PRIETO	02 /779 00 04
MARDI	5	Stefan JAWITZ	02/660 62 02
MERCREDI	6	Jean-Pierre DEBROUX	02 /762 31 19
VENDREDI	8	Afonso ALPANDE	0497/99 95 37
SAMEDI	9	Vincent JACOBS	02/242 79 30
DIMANCHE	10	Valérie MAHIEU	02/353 13 29
LUNDI	11	Sophie CAREME	02/770 36 28
MARDI	12	Andre GORGAN	02/373 52 83
JEUDI	14	Jean-Claude LENOBLE	02/705 71 36
SAMEDI	16	Nanda WOERTMAN	02/762 60 15
DIMANCHE	17	Bernadette DE MUELENAERE	02/721 07 80
MARDI	19	Christiane DE MUYLDER	02/732 02 99
JEUDI	21	Jean-Jacques AERNOUTS	02/705 71 36
VENDREDI	22	Janine COUSSEMENT	02/726 92 54
VENDREDI	22	Pawla KOUMI	02/779 59 12
VENDREDI	22	Chantal CANTILLION	02/523 97 94
VENDREDI	22	Alexandre DRAGUET	
SAMEDI	23	Sophie VIALA	0484/12 12 94
DIMANCHE	24	Maxime SCHEID	02/735 78 55
LUNDI	25	Sylviane HERBEUVAL	02/771 42 85
MARDI	26	Magali COTE	0498/68 74 26
VENDREDI	29	Guillaume VAN DOOSSELAERE	02/660 72 08
SAMEDI	30	Daniela WARNIMONT	02/779 83 18

SOUPER ANNIVERSAIRES
LE JEUDI 28 MAI



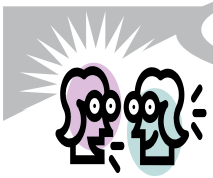
RENCONTRE AVEC DES MEMBRES DES AA (Alcooliques Anonymes)

jeudi 12 mars

Nous avons été émus et impressionnés d'écouter Pierrot et Laurence nous parler de leur vie, de leur maladie.
Oui l'alcoolisme est une maladie et on reste alcoolique même si on ne boit plus d'alcool.
Ils ont montré tous les problèmes dans leur vie, liés à l'alcool : dans le travail, dans la vie familiale, par rapport à l'argent.
Ils ont expliqué qu'il est important de ne plus jamais boire un seul verre pour continuer à s'en sortir.
Ils ont parlé du mouvement des AA (Alcooliques anonymes), de la solidarité et de la complicité qui les unit, de l'amitié qui les aide, du non-jugement qui est une des règles importantes.
Armelle qui fait partie des Al-Anon (entourage des personnes alcooliques) a témoigné de sa souffrance, de sa vie difficile avec son mari qu'elle aimait profondément. Et de l'importance de trouver dans le mouvement des Al-Anon des conseils, de l'écoute, du soutien, de l'amitié.
Ils reviendront certainement au Silex pour répondre à nos questions, car plusieurs parmi nous voulaient exprimer des témoignages personnels.
Merci à Pierrot, Laurence et Armelle pour leur franchise.

Bernadette

Santé et bien-être!



SOIRÉE DÉBAT SUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Jeudi 19 mars

Bien-être et relations

Ariane Thiran est donc venue nous parler de la façon de sortir de la violence.
Nous avons d'abord cherché ensemble ce qu'on entend par le mot « violence » : les attentats en Tunisie, le drame de Charlie Hebdo, la maltraitance et l'enlèvement de Julie et Melissa, la guerre,… mais aussi le manque de respect, l'intolérance, la violence verbale,…

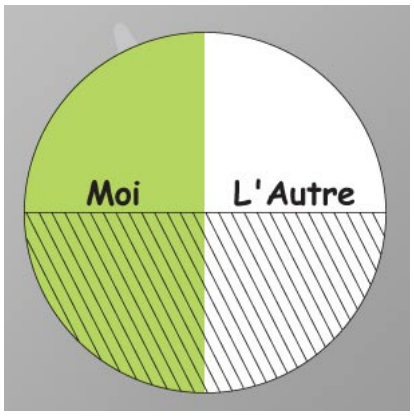
Ariane nous a ensuite illustré toutes ces violences en dessinant un iceberg : la partie visible (émergée) représente le sommet de la violence, qui est intolérable aux yeux de tous. Mais tout ce qui est non visible (les « petites violences » immergées) est ressenti différemment par chacun et peut s'accumuler pendant très longtemps sans que les autres s'en aperçoivent.
Là se trouve le danger. Que peut-on faire alors pour éviter toutes ces « petites violences »?

Ariane nous propose une méthode : la roue du changement de regard.
Ce sont deux disques superposés ; le premier est divisé en deux moitiés : la partie verte représente le « moi » et l'autre moitié, blanche, représente « l'autre ».

SOIRÉE DÉBAT SUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Jeudi 19 mars

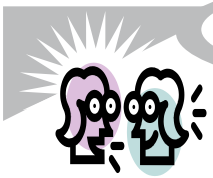
Le deuxième disque, dont une moitié est rayée, est transparent.



Bien-être et communication

Quand je m'énerve contre quelqu'un d'autre, je le vois rayé, emprisonné parce qu'il est méchant ou qu'il ne comprend rien… Il arrive aussi que moi je sois rayé : triste, jaloux, incapable…
C'est alors une forme de violence tournée vers moi-même, tout aussi douloureuse.
Dans les deux situations, un véritable mur s'est élevé entre l'autre et moi. Comment transformer ce mur en passerelle ?

Par le dialogue et grâce au disque : on tourne progressivement le disque transparent.
Chacun a alors une part de rayé et une part de transparent. C'est l'OUVERTURE.



SOIRÉE DÉBAT SUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Jeudi 19 mars

Bien-être et non-violence

Pour terminer, Ariane nous a proposé un exercice pour nous aider à mieux cerner notre caractère: ce que j'aime chez moi, ce que je n'aime pas chez moi, ce que j'aime chez les autres, ce que je n'aime pas chez les autres ?

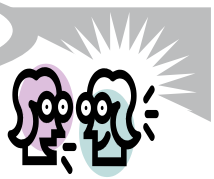
Ariane nous quitte après avoir encore fait quelques remarques bien précieuses :

- il faut être capable d'entendre pourquoi l'autre est violent, souffre, crie,…
A l'inverse, il faut tenter de mettre en mots nos contrariétés, nos souffrances, et les dire à l'autre.

- il faut prendre soin de nos relations pour ne pas laisser s'installer toutes les petites violences. Car si elles s'accumulent, on arrive au haut de l'iceberg.

- Attention ! La non-violence, ce n'est pas se laisser faire, sinon c'est soi-même qui est rayé!

Dominique Bertrand



VILLAGE DU CHOCOLAT BELGE

dimanche 22 mars

Une visite gourmande

En route vers la commune de Koekelberg pour visiter un des plus grands espaces dédié au chocolat.
Notre guide nous explique que ce sont les Mayas puis les Aztèques qui découvrent cette plante dont les fèves servent de breuvage et de monnaie en Amérique centrale.
C'est lors de son 4ème voyage que Christophe Colomb en reçoit comme présent sans se rendre compte de sa valeur et c'est Cortès qui l'importe en Europe en 1528.
Le chocolat est consommé comme boisson dans les familles riches avant de se démocratiser.
Il est servi dans une chocolatière dont le couvercle est percé d'un trou pour laisser passer le moulinet ou le moussoir.

Au 19ème siècle, les enfants en sont les nouveaux consommateurs et les tablettes font leur apparition.

En Belgique, c'est Neuhaus, ancien pharmacien qui invente la praline.
Au milieu du musée, une serre tropicale reproduit les conditions de culture du cacaoyer : 30 degrés, 85% d'humidité avec des bananiers qui dans la nature protègent l'arbre du soleil.
Ses très jolies fleurs sont blanches et ne sont actives qu'entre 24 et 48h.

VILLAGE DU CHOCOLAT BELGE

dimanche 22 mars

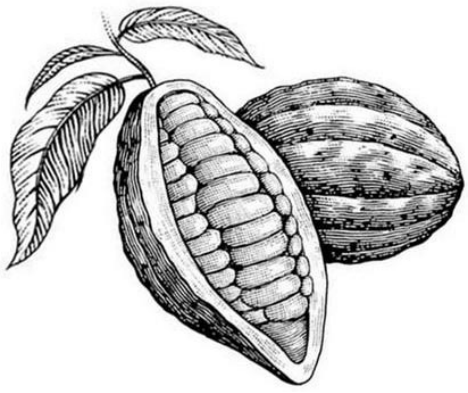
Elles poussent directement sur les grosses branches car les cabosses (ses fruits) sont très lourdes.
Les fèves se trouvent à l'intérieur et un film nous montre les différentes étapes de la fabrication du chocolat : récolte à la main, prélèvement des fèves, fermentation, séchage, concassage, torréfaction, broyage et pressage pour séparer le cacao de son beurre.

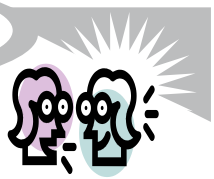
Une visite gourmande

Savez-vous que le chocolat blanc ne contient pas de cacao mais seulement du beurre de cacao et du sucre et que s'il n'y a pas de fond à votre grand St Nicolas en chocolat, c'est qu'il est fabriqué par un artisan.

Notre visite se termine par la visite de l'atelier et par un moment de détente au salon de dégustation.
Merci à Claude pour cette belle balade dans l'univers du chocolat.

Nicole et les 15 particpants.





CUISINONS ENSEMBLE

mercredi 25 mars

Nous étions 14 à préparer le dîner et au moment du dessert nous avons réfléchi aux raisons pour lesquelles nous aimions bien nous réunir pour cuisiner.
Tout le monde est d'accord pour dire que ÊTRE ENSEMBLE pour se préparer un repas est très important.
On s'entraide, on regarde, on apprend, on s'amuse et ensuite on a beaucoup de PLAISIR a partager ce que l'on a cuisiné.

Christine aime venir car elle n'est plus toute seule chez elle.
Suzanne se fait de nouvelles amies.
Nous (Nicolas,Aicha,Véronique,Anne) découvrons de nouvelles recettes pas trop difficiles que nous pouvons refaire chez nous.
Nous apprenons à découper les oranges (Angelo) en enlevant les peaux blanches, les grenades, l'ananas pour la salade de fruits.
Christiane a aimé être aux fourneaux pour contrôler la cuisson de la viande, Anne-Marie a surveillé la cuisson des pâtes.
Il a fallu faire la sauce avec du chèvre frais et du lait,couper de la ciboulette,...
Les recettes sont simples donc faciles à refaire, souvent diététiques, équilibrées et avec des ingrédients de saison.

Plaisir de cuisiner ensemble

Vive la convivialité dans le partage! Et cerise sur le gâteau, nous faisons toujours de très belles décorations de table...

Angelo,Christine,Suzanne,Emmanuel,Christiane, Anne Marie,Nicolas,Aicha,Véronique,Marion, Christine,Agnès, Maya et Nico

CUISINONS ENSEMBLE

mercredi 25 mars

RECETTE DU JOUR

Pennes au rôti de porc et tomates cerises

Ingrédients (pour 4 personnes)

150 gr de rôti de porc braisé

150 gr de fromage de chèvre frais

100ml de lait

250 gr de tomates cerises

1 petite gousse d'ail

1 bouquet de ciboulette

1 cuillérée à soupe d'huile

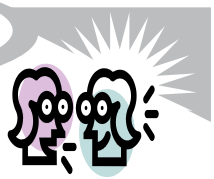
Préparation

Faites cuire les pâtes selon le mode d'emploi. Egouttez-les. Ciselez la ciboulette.
Dans une poële, faites réchauffer l'huile d'olive, l'ail écrasé et le porc coupé en dés.

Délayez le chèvre dans le lait et ajoutez aux pâtes bien chaudes.Pour finir ajoutez les tomates cerises. Poivrez.

Bon appétit!

Une recette facile!



DIX CONSEILS POUR MIEUX VIEILLIR

Jeudi 26 mars

Mieux vieillir, c'est d'abord mieux vivre aujourd'hui.

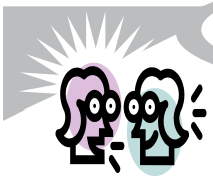
Fêter son anniversaire, c'est fêter le jour où on est né, c'est fêter la vie.

Voici les dix conseils du groupe du souper anniversaires :

- s'émerveiller, profiter des moments de bonheur
- ne pas s'énerver, se relaxer, faire du yoga
- voir d'autres personnes, venir au Silex
- avoir des projets
- chanter, rire
- soigner son corps, son apparence, faire du sport,
- veiller à sa santé et soigner son alimentation
- ne pas fumer et ne pas boire trop d'alcool
- exercer son esprit et sa mémoire
- boire un élixir de jeunesse

Philippe

Pourquoi fêter son anniversaire?



WEEK-END À GRAVELINES

28 et 29 mars

Visites souvenirs et amitié

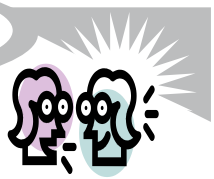
Nous sommes partis à 26 en 3 minibus.
Guy avait organisé notre première journée.
Une très belle visite du musée de Paschendaele à Zonnebeke, sur la guerre 14-18.
Beaucoup d'objets émouvants des soldats, des films instructifs, la découverte de la vie «souterraine» des soldats (chambres, infirmerie, cuisine, toilettes,…), le passage dans des tranchées reconstituées,…

Et surtout un guide formidable qui nous a parlé de la guerre, des nombreux pays qui avaient participé, des combats acharnés, des nombreux morts, des conditions inhumaines, des armes.

C'est important de se souvenir et de connaître notre passé.

L'après-midi, toujours guidés par Guy, nous avons visité Ypres, le beffroi, la cathédrale, Saint Martin, les Halles, la porte de Menin, où a lieu chaque soir la cérémonie du Last Post.

Nous avons logé à Gravelines, au Centre Sportica. Nous y avons bien dormi après des parties de bowling joyeuses et acharnées.



WEEK-END À GRAVELINES

28 et 29 mars

Le dimanche, malgré la pluie et le vent, nous avons découvert à pied, avec une guide sympathique, l'histoire et les lieux importants de Gravelines, les remparts, la citadelle construite par Vauban.
Les anecdotes de la guide nous ont donné du soleil, malgré la pluie !

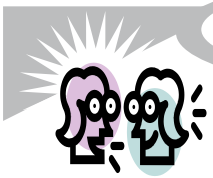
L'après-midi, on a approfondi notre connaissance de Gravelines par une balade en petit train avec la même guide. Très instructif.

On retournera à Gravelines.

On espère aussi que Christine et Philippe ont retrouvé une santé parfaite.

Grand merci à tous
Bernadette

Visites souvenirs et amitié



ATELIER CRÉATION NATURELLE

La nature nous offre tellement d'éléments, des plantes, des branches, des formes et des couleurs.

Dans cet atelier on découvre la nature autrement. On joue avec les matériaux.
Les couleurs du printemps, de l'automne nous amusent.

Il est possible de réaliser des créations uniques: sculpture naturelle, bijoux, décoration pour la maison,...

Nature et découvertes!

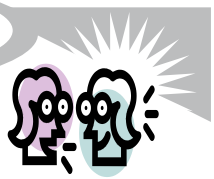
Avec des techniques de collage, des mélanges de peinture et de tissus.

Tous est possible !

L'atelier c'est la découverte, l'amusement la joie.

La rencontre avec les autres !

Sandrine



ÉCHANGES SUR LE SILEX

Jeudi 9 avril

• C'est bien de refaire des activités qu'on aimait bien et pour lesquelles on était en liste d'attente ou simplement pour revoir : aller à Mons voir les expos, retourner au village du chocolat à Koekelberg,visite de la sapinière, Tournai….

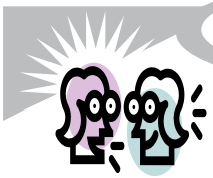
• On aime des visites avec le Silex, pourquoi ?
pour être moins seuls,
pour être aidés dans l'organisation,
pour rencontrer d'autres personnes,
pour échanger
pour se sentir plus en sécurité

• On aime surtout les visites guidées et pas trop les audio-guides, difficiles à employer

• Idées pour les soupers à thème :

- Rencontrer un motard policier (André)
- Présenter des photos de vacances (Aicha et le Maroc, Benjamin et Emmanuelle et la Grèce, Sally et l'Inde et le Bouthan…) Se raconter les vacances.
- Refaire un souper où chacun amène un objet ancien, de son enfance et dire pourquoi on l'aime. Cela permet de mieux se connaître, de connaître des objets anciens et de raconter et partager ses souvenirs. C'était très gai et original.

Des idées pour le Silex



ÉCHANGES SUR LE SILEX

Jeudi 9 avril

- Refaire un souper sur les médicaments (ce sera fait ce mois-ci, voir le 21 mai).
- Expliquer des sports. On ne fait pas assez de sport au Silex
- Faire un souper sur la mode, les vêtements et les couleurs (Steven est d'accord pour la rentrée)

Des idées pour le Silex

• C'est bien d'aider à la préparation des activités, pouvoir les prendre en charge avec les animateurs, participer aux courses….

• C'est bien de préparer ensemble les repas.

• C'est bien de refaire des soupers où on a le temps du parler de ce qui nous tient à cœur au Silex, où on a le temps de partager les bonnes et les mauvaises nouvelles.

Merci de toutes ces idées

Bernadette

DES NOUVELLES DU RICOCHET !

Tu as envie de rencontrer UNE nouvelle personne ?

Tu as envie de rencontrer UN nouvel ami ?

Le Ricochet te propose de rejoindre son projet de parrainage civique.

Le parrainage, c'est une personne en situation de handicap
+
Une personne volontaire qui vivent une activité de loisir par mois.

Tu es intéressé ?
Prends contact avec nous au Ricochet
ou parles-en à Laeticia au Silex

Le Ricochet : 02/779.59.39 – info@ricochetasbl.be

www.ricochetasbl.be

DÉCÈS

C'est avec beaucoup de tristesse que nous venons d'apprendre le décès de Marie-Paule Pinte. Nous nous joignons à la tristesse de ses proches et des membres du Bois de Sapins.

PAS D'ATELIER

Pas d'ateliers le 30 avril, le 1er mai et le 14 mai.

PETIT MOT DE BENEDICTE

Je suis nouvelle au Silex.
Mon premier week-end avec le Silex, c'était super chouette.
Même si je suis nouvelle, je découvre beaucoup de choses nouvelles. Et je parle même avec les autres.
Mon week-end à Gravelines, c'était génial, pour une première fois. C'est super le Silex, c'est bien ma place.

Bénédicte Adriaens

EP

A la découverte de...

« Art et nature (1ère partie) au Musée Fin-de-Siècle »

mercredi 6 mai

Thomas
Gilles

Nous allons découvrir le musée Fin de Siècle au Bozar.

Dans le musée Fin de Siècle, nous découvrirons les œuvres sur le thème de la nature.

Nous serons accompagnés d'une guide.
À la fin de la visite nous participerons à un atelier créatif sur ce que nous avons découvert.

Première partie

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**15 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

Sortie resto

« Anytime »

mercredi 6 mai

Alysande
Sandrine

Anytime est un restaurant convivial.
Tu pourras manger un très bon couscous royal avec des merguez, du poulet et de l'agneau !

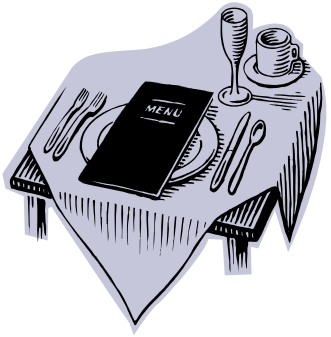
Dans ce restaurant, tout est fait maison.
Le serveur est accueillant et attend notre venue avec impatience.
Il a réservé tout son petit restaurant rien que pour nous. Normalement, il n'ouvre que la journée.

Sa spécialité est le thé à la menthe.
Nous aurons l'occasion de goûter ce thé à la fin du repas.
Il y aura aussi plein de petites pâtisseries.

Couscous partie

Tu pourras prendre ;
- un Coucous Royal !
- un dessert !
- un thé à la menthe

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h30 au Silex**
Prix:	**25 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes



Soirée infos et débats
ATD Quart Monde

jeudi 7 mai

Janine Coussement
(02/726 92 54)
Véronique Tennstedt
Joëlle Brigode
Sandra Vlasblom
Dominique Bertrand
Marion Vander Meulen

Citoyens solidaires

Nous continuons notre tour des ONG
(= Organisations Non Gouvernementales)
Cette fois-ci, c'est Bénédicte De Muylder qui va nous parler d'ATD Quart Monde.
Elle a déjà mené des projets avec ATD et connaît bien son histoire, ses projets, ses actions.
ATD mène des actions dans une trentaine de pays.
Cette organisation lutte pour les droits de tout être humain.
Elle veut surtout venir en aide à ceux qui vivent dans une extrême pauvreté, les aider à agir, à dialoguer, à devenir acteurs de leur vie.
Bénédicte va présenter l'histoire d'ATD Quart Monde mais aussi les projets personnels qu'elle y a vécus.

Nous serons certainement amenés à parler avec elle de la pauvreté, de la faim et de la guerre.

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Initiation à la marche nordique

vendredi 8 mai

Jean-Pierre Lüthi
Agnès Noël
Marie-Eve de Voghel
Eliane Van Brussel

Vu le succès et le plaisir de cette activité, Amandine et ses étudiants du Parnasse ont proposé de nous accompagner à nouveau et d'améliorer notre initiation à la marche nordique.
Il s'agit d'une activité simple et facile à apprendre qui fait travailler tous les muscles du corps sans devoir y réfléchir.
Donc vous pouvez vous inscrire même si c'est la première fois.
Avec 2 bâtons de marche nordique en mains, on a l'impression de s'envoler et de découvrir de nouvelles sensations.

Un conseil : munissez-vous de bonnes chaussures !
Et à la fin, on prendra bien sûr un petit verre…

Nature et santé

Rendez-vous:	**14h45 au Silex**
Fin:	**18h15 au Silex**
Prix:	**3 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 12 personnes

Soirée dansante

« Soirée hippie »

vendredi 8 mai

Alysande
Alexandra
Sandrine
Thomas
Gilles

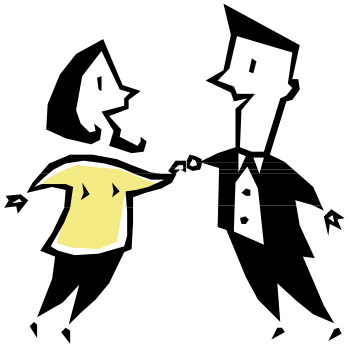
Ce soir, les fleurs, les cheveux longs et les couleurs vives sont obligatoires !

En effet nous faisons une soirée spéciale hippie. Le mouvement hippie est une culture apparue dans les années 60.

Les hippies veulent vivre libres, en paix, plus proches de la nature et rejettent la société de consommation.
Leur style vestimentaire est très coloré.
Ils portent des jeans ou des pattes d'éléphant et des accessoires colorés.

Bien sûr nous partagerons un repas pacifique. Inscris-toi vite pour cette soirée haute en couleurs.

Flower power



Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 40 personnes

Pitta ciné

samedi 9 mai

Faut-il encore détailler tous les bons côtés de cette activité que tant de personnes attendent chaque mois ?
C'est vrai que c'est super sympa.

D'abord déguster une savoureuse pitta et puis s'installer confortablement dans un fauteuil pour voir un film qu'on a choisi ensemble et qu'on commente ensemble au retour.

Tout animateur volontaire qui aurait envie de rejoindre le groupe est bienvenu !

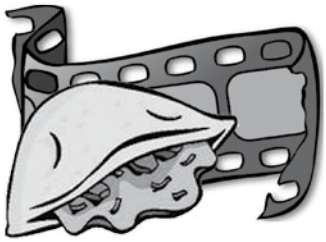
En effet chaque fois la liste d'attente est longue. D'ailleurs ceux qui viennent souvent peuvent peut-être laisser leur place à d'autres ?

Une belle façon de vivre l'esprit du Silex et de penser au groupe.

Lourdes Sanchez
(0478/66 64 34)
Viviane De Blaere
Véronique De Muylder
Thierry Balint
Lourdes Alvarellos
Ghislaine Gossez

Rendez-vous des cinéphiles

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 17 €
Apporter carte ou abonnement MOBIB
Inscriptions: par téléphone au Silex
maximum 15 personnes



EP

Équipe Jeunes

Journée exceptionnelle à Ypres

samedi 9 mai

Damien Gobyn
(0478/90 23 83)
Philippe de Mûelenaere

Il y a 100 ans, des jeunes du monde entier sont venus se battre en Belgique pour nous libérer des Allemands, ennemis de l'époque.
Beaucoup d'entre eux sont morts sur notre territoire, principalement dans la région de Ypres.
On vous propose de se souvenir de ces jeunes soldats morts pour une belle cause.
La journée sera longue car nous nous rendrons d'abord dans deux cimetières, le plus grand d'Europe et l'autre où le plus jeune soldat du conflit est enterré.
En fin de journée, nous nous rendrons à une cérémonie du souvenir où nous déposerons une gerbe de fleurs pour leur rendre hommage.
Ce sera une cérémonie très émouvante et importante sur le plan historique.

Un grand lieu de l'histoire belge et mondiale

A Ypres, on prendra le temps de manger une petite frite avant la cérémonie.
Vous aurez besoin ce jour-là d'être habillés sobrement mais confortablement aussi.
Donc pas de costume cravate mais pas de tee-shirt fluo non plus.

Rendez-vous:	**13h au Silex (après avoir mangé)**
Fin:	**21h30 au Silex**
Prix:	**20 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex maximum 9 personnes**

MAI

Agenda

jeudi 30 avril et vendredi 1 mai

PAS D'ATELIERS

mardi 5 mai — **14h**

DONNONS VIE À NOS PHOTOS

(voir Criée précedente)

mercredi 6 mai — **14h**

A LA DÉCOUVERTE DE...

"Art et nature au Musée Fin-de-Siècle"

p.20

mercredi 6 mai — **19h**

SORTIE RESTO

" Anytime"

p.21

jeudi 7 mai — **19h**

SOIRÉE D'INFOS ET DÉBATS ATD QUART MONDE

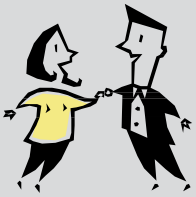
p.22

vendredi 8 mai — **14h45**

INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

p.23

vendredi 8 mai — **19h**



SOIRÉE DANSANTE

p.24

samedi 9 mai — **11h**

PITTA CINÉ

p.25

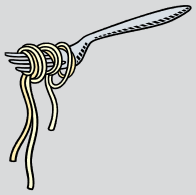
Agenda

MAI

samedi 9 mai — *13h*

ÉQUIPE JEUNES
Journée exceptionnelle à Ypres *p.26*

dimanche 10 mai — *11h30*



SPAGHETTI DU MIDI
p.31

mardi 12 mai

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
(réservée aux membres effectifs sur lettre d'invitation personnelle)

mercredi 13 mai — *11h30*

CUISINONS ENSEMBLE
p.32

mercredi 13 mai — *14h*

A LA DÉCOUVERTE DE...
"Art et nature au Musée Fin-de-Siècle"
p.33

jeudi 14 mai

PAS D'ATELIERS

jeudi 14 mai — *10h*

ÉQUIPE JEUNES
Brunch Jeux
p.34

jeudi 14 mai — *19h*

SOUPER-BARBECUE DE L'ASCENSION
p.35

MAI

Agenda

samedi 16 mai — *11h* / *12h* / *13h30*

INFORMATIQUE

p.36

samedi 16 mai — *14h*

RÉPÉTITION

p.37

dimanche 17 mai — *13h30*

EXPOSITION

Les sneakers...

p.38

lundi 18 mai — *9h*

LUNDI ENTRE AMIS

Journée à la mer

p.39

mercredi 20 mai — *14h*

A LA DÉCOUVERTE DE...

"Musée fin de siècle - James Ensor"

p.40

jeudi 21 mai — *16h*

PRÉPARONS NOTRE SÉJOUR À SAINT-TROJAN

p.41

jeudi 21 mai — *19h*

SOIRÉE D'INFOS ET DÉBATS

"Le médicaments..."

p.42

vendredi 22 mai — *13h30*

BOWLING

p.43

Agenda

MAI

vendredi 22 mai — **19h**

ÉQUIPE JEUNES
Soirée musicale

p.44

samedi 23 mai — **14h**

RÉPÉTITION

p.45

mercredi 27 mai — **14h**

A LA DÉCOUVERTE DE...
"Musée fin de siècle - Fernand Khnopff"

p.46

jeudi 28 mai — **14h30**

PAPOT'ÂGES

p.47

jeudi 28 mai — **16h30**

JOUONS AU CROQUET...

p.48

jeudi 28 mai — **19h**

SOUPER ANNIVERSAIRES

p.49

samedi 30 mai — **10h** / **11h15**

YOGA RELAXATION

p.50

samedi 30 mai — **14h**

RÉPÉTITION

p.51

dimanche 31 mai — **15h**

ÉQUIPE JEUNES
Spectacle d'Eric Antoine

p.52

jeudi 4 juin — **19h30**

SPECTACLE CLIP CLAP BOUH

p.53-54

Spaghetti du midi

dimanche 10 mai

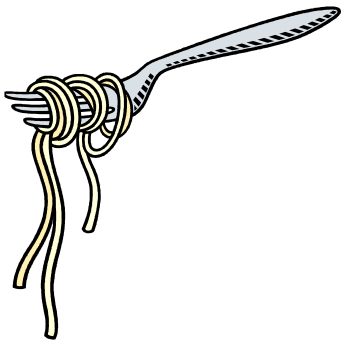
Alain Chainiaux
(0485/00 58 95)
Michel Wittouck
Gaëtanne Landenne
Murielle Van Bellingen
Corinne Fraikin-Bouffioux
Arsène De Schepper

Voilà une activité qui plaît beaucoup !
Vous êtes souvent nombreux en liste d'attente. Dans la mesure du possible, on essayera d'en tenir compte lors des inscriptions.
Et que ceux qui viennent souvent pensent peut-être à laisser leur place cette fois-ci.
Ce rendez-vous du dimanche midi s'adresse à tous ceux qui, pour diverses raisons, n'aiment plus trop se déplacer le soir ou à ceux qui sont seuls chez eux le week-end…
C'est l'occasion de goûter de nouvelles recettes de pâtes et de bavarder tranquillement entre amis !

Et soyez sympas, si vous vous inscrivez, n'oubliez pas de venir ! Tant d'autres auraient aimé votre place. Merci d'y penser...

Un bon moment entre amis

Rendez-vous:	**11h30 au Silex**
Fin:	**14h30 au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 15 personnes



Cuisinons ensemble

Une alimentation saine et variée

mercredi 13 mai

Dominique Bertrand
(02/734 36 74)
Marion Vander Meulen
Viviane De Blaere
Etienne Haenecour

On voit les bourgeons apparaître sur les arbres, les fleurs sortir de terre… ça ne vous fait penser à rien ? Voilà le printemps qui arrive !

Pour cette saison, le cuisinons ensemble a prévu un repas de circonstance : un menu printanier !

Ce sera l'occasion de découvrir de nouvelles recettes et de nouveaux « trucs » pour cuisiner chez soi. On peut aussi partager des conseils diététiques et des suggestions pour manger équilibré !

Un diner presque parfait!

Il faudra que chacun mette la main à la pâte : préparation, rangement, vaisselle,...
Quand chacun y met du sien, tout se passe bien !

Rendez-vous:	**11h30 au Silex**
Fin:	**14h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 14 personnes

A la découverte de...

« Art et nature (2ème partie) au Musée Fin-de-Siècle »

mercredi 13 mai

Thomas
Gilles

Nous allons découvrir le musée Fin-de-Siècle au Bozar.

Dans le musée Fin-de-Siècle, nous découvrirons les œuvres sur le thème de la nature pour la deuxième fois.
Nous serons accompagnés d'une guide.

À la fin de la visite nous participerons à un atelier créatif sur ce que nous avons découvert.

Deuxième partie

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**15 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

Équipe Jeunes

Brunch-Jeux

jeudi 14 mai

Kandire
Arteaga Michaux
Alexandre
De Becker
Lina Simons
Laurence Dams
Aurélie Piels
Alice Nyssens

C'est un jour de congé...

Chez les jeunes du Silex, on aime reprendre des activités bien connues mais on aime aussi la nouveauté.
On vous propose en ce jour de l'Ascension, jour de congé, de nous lever un peu plus tard et de venir tranquillement partager un brunch ensemble au Silex.
C'est quoi un brunch? C'est un « grand petit déjeuner » qui servira aussi de repas de midi...

Pain, pistolets, croissants, jus, confiture, jambon, fromages, yaourts… tout cela en buffet.
Bien sûr on fera cela à l'aise, on prendra le temps de choisir, de savourer, de se resservir tout en bavardant et en partageant ses idées d'activités pour le futur.

Et puis si on le souhaite, place aux jeux…
à l'intérieur ou à l'extérieur.
Amenez l'un ou l'autre jeu avec vous.

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex
Maximum 20 personnes

Souper
Barbecue de l'Ascension

jeudi 14 mai

Voilà un jeudi spécial ! Voilà un souper spécial !

C'est un jour de congé et nous le terminerons de manière sympathique par le premier barbecue de l'année.

Nous pouvons espérer que le soleil sera là et que nous pourrons au moins prendre l'apéro dehors. Nous prendrons en tout cas le temps de bavarder à l'aise et de parler de l'été tout proche.

A la préparation du barbecue, vous trouverez une équipe de choc… **mais ATTENTION, ne venez pas avant 18h sinon la porte sera fermée.**

David Malfait
Steven Pomeranc
Paul Goeminne
Viviane De Blaere
Isabel Maria Prata
Nicole Blondiau
Luc Schmitz

L'été arrive...

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Informatique

samedi 16 mai

Béatrice Meurant

Vous êtes nombreux à venir aux séances d'informatique animées par Béatrice.
Certains d'entre vous sont même devenus des pros !
Quel que soit votre niveau, il y aura toujours une séance pour vous.
Béatrice adapte les exercices en fonction des souhaits de chacun.
Tout se fait dans la détente et la bonne humeur !

N'oubliez pas de venir régulièrement, c'est la meilleure manière de faire des progrès.
Et c'est en faisant des progrès que vous vous sentirez plus à l'aise.
Rappelez-vous qu'il y a **trois** groupes. Il est donc important, quand vous vous inscrivez, de préciser l'heure que vous choisissez.
Vous appréciez cette activité ? **Notez déjà que la prochaine séance aura lieu le samedi 13 juin 2015.**

Bienvenue aux amateurs d'informatique

Rendez-vous: 11h à 12h au Silex
12h à 13h au Silex
13h30 à 14h30 au Silex
(à préciser lors de votre inscription)

Prix: 5 €
(une boisson est comprise dans ce prix)

Inscriptions: par téléphone au Silex
maximum 6 personnes par groupe

Répétition

samedi 16 mai

Alysande
Sandrine
Gilles
Thomas

Avis aux membres des ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Voici un rappel concernant les répétitions pour le spectacle de fin d'année.
Nous passerons trois après-midi de mai ensemble pour prendre le temps de répéter notre spectacle et voir le résultat dans les ateliers de chacun.

Voici les dates et heures de rendez-vous à ne pas oublier :
Le 16 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 23 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 30 mai 2015 de 14h à 17h au Silex

Attention, ces répétions sont exclusivement réservée aux membres des ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Petit rappel

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**C'est gratuit**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

EP

Exposition

« Les Sneakers... »

dimanche 17 mai

Claude Van den Borre
(02/731 09 06)
Marie Vincente
Viviane De Blaere

Depuis de nombreuses années, les chaussures de sport (les sneakers) quittent le domaine spécifique pour lequel elles ont été créées et descendent dans la rue. Elles deviennent un accessoire indispensable, qu'il s'agisse du connaisseur le plus pointu ou du simple usager, de l'adulte ou de l'enfant.

Le but de l'exposition est de présenter l'histoire du phénomène. Pourquoi le succès de tels modèles? Quelles conséquences ce succès a-t-il sur l'industrie de la chaussure?

Une expo originale tout près de chez nous

Notre guide nous fournira les réponses à ces questions. Une série de créations inspirées par le sujet agrémentera notre parcours.

Après l'expo qui a lieu à la Médiatine, nous partagerons nos commentaires autour d'un verre 'Au Kwak'.

Rendez-vous:	**13h30 au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**3 € (boissons)**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 12 personnes

Lundi entre amis

Journée à la mer

lundi 18 mai

Mélanie
Laeticia

Le Ricochet et le Silex continuent à organiser une activité ensemble !

Ce mois-ci, Mélanie et Laeticia vous proposent une journée à la mer.

Nous mangerons un bon repas sur la digue!

Bienvenue aux duos de parrainage du Ricochet…

Une journée à la mer

Rendez-vous:	**9h au Silex**
Fin:	**18h au Silex**
Prix:	**30 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

EP

A la découverte de...

« Musée Fin de Siècle - James Ensor »

mercredi 20 mai

Thomas
Gilles

Nous allons découvrir le musée Fin de Siècle au Bozar.

Dans le musée Fin de Siècle, nous découvrirons le peintre James Ensor.
James Ensor était un peintre belge.
Il peignait des œuvres expressionnistes et symbolistes.
Nous serons accompagnés d'une guide.

À la fin de la visite nous participerons à un atelier créatif sur ce que nous avons découvert.

Troisième partie

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**15 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

Préparons notre séjour à Saint-Trojan (Oléron)

jeudi 21 mai

Bernadette de Mûelenaere
(0496/55 69 76)

Si vous faites partie des heureux voyageurs qui partent le 6 juin à Saint-Trojan, venez nous retrouver au Silex.

Nous allons découvrir l'île d'Oléron, ses plages et les visites possibles.
C'est intéressant de nous préparer ensemble, de savoir où on va, où on loge.

Le Relais Cap France d'Oléron semble être un réel paradis !

C'est important pour que chacun se sente davantage concerné par le voyage.

On regardera la carte et des photos sur Internet.

Mieux s'informer pour mieux participer aux séjours

Rendez-vous:	**16h au Silex**
Fin:	**17h30 au Silex**
Prix:	**C'est gratuit**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Soirée infos débats

“le médicament n’est pas un bonbon”

jeudi 21 mai

Nicole et Jean-Jo Dejemeppe
(02/731 90 16)
Martine et Guy Dubois
François Hanin
Martin Braun
Nicole Suetens

Il y a quelques mois, Eric Wils, ami du Silex, est venu parler de sa profession : pharmacien.
Beaucoup de questions lui ont été posées sur les médicaments.
Et il a insisté sur le bon usage du médicament.
Il a expliqué qu’il ne faut pas prendre des médicaments comme des bonbons.
Cette phrase a frappé plus d’un parmi nous.

Eric revient donc pour approfondir le sujet :
- les dates de péremption des médicaments
- où les garder ?
- comment les garder ?
- pourquoi ne jamais donner ses médicaments aux autres ?
- quand prendre des médicaments ?

Et toute autre question que vous auriez en tête…

Bien-être et santé

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Bowling

vendredi 22 mai

Philippe de Mûelenaere
(0475/57 92 28)
Véronique De Muylder
Eliane Van Brussel
Graham Keen

Retrouvons-nous une fois encore au bowling d'Ixelles, pour une ou deux parties acharnées et disputées!

Comme toujours ne nous prenons pas trop au sérieux et mêlons la convivialité, le sport, la bonne humeur, la rencontre et les fous rires.

Sans oublier bien sûr le petit café ou la bière qui ajoutent un plaisir évident à cette bonne après-midi.

Ceux qui se rendent au bowling par leurs propres moyens doivent le signaler lors de l'inscription. Rendez-vous sur place à 14h.

Strike

Rendez-vous: 13h30 au Silex
14h au bowling
(à signaler lors de l'inscription)
Fin: 17h au Silex
Prix: 15 €
Inscriptions: par téléphone au Silex
maximum 14 personnes

Équipe Jeunes

Soirée musicale

vendredi 22 mai

Juliette Alarcia
Benjamin Herremans
Bernard Lambert
Jorge Diaz
Luc Schmitz

Un vendredi en musique

Ce mois-ci, une date exceptionnelle (ce n'est pas le dernier vendredi !) pour une soirée exceptionnelle.
Nous commençons par un petit repas facile et sympa de retrouvailles : charcuterie, fromages, pain…

Et puis place à la musique.
Juliette revient avec le groupe musical : TARAF qui vous a déjà enthousiasmés en septembre dernier.
Ce groupe est composé d'environ 12 musiciens et chanteurs.
Ils vont interpréter de la musique du monde.
Cela va être super, ambiance et passions garanties.

Et peut-être pourrez-vous les accompagner pour l'un ou l'autre morceau connu !

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 20 personnes

Répétition

samedi 23 mai

Alysande
Sandrine
Gilles
Thomas
Najat

Avis aux membres d'ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Voici un rappel concernant les répétitions pour le spectacle de fin d'année.
Nous passerons trois après-midi de mai ensemble pour prendre le temps de répéter notre spectacle et voir le résultat dans les ateliers de chacun.

Voici les dates et heures de rendez-vous à ne pas oublier :
Le 16 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 23 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 30 mai 2015 de 14h à 17h au Silex

Attention, ces répétions sont exclusivement réservée aux membres des ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Petit rappel

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**C'est gratuit**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

EP

A la découverte de

« Musée Fin-de-Siècle - Fernand Khnopff»

mercredi 27 mai

Thomas
Gilles

Nous allons découvrir le musée Fin-de-Siècle au Bozar.

Dans le musée Fin-de-Siècle, nous découvrirons le peintre Fernand Khnopff.
Fernand Khnopff était un peintre belge, il faisait de la gravure et de la peinture.

Nous serons accompagnés d'une guide.

À la fin de la visite nous participerons à un atelier créatif sur ce que nous avons découvert.

Quatrième partie

Rendez-vous:	**14h au Silex**
Fin:	**17h au Silex**
Prix:	**15 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

Papot'âges

jeudi
28 mai

Fabienne Luthi
(02/762 33 26)
Graham Keen

Ce jeudi 28 mai, le rendez-vous est fixé à 14h30.
Nous parlerons du mois de mai.

Il y a plusieurs jours de congé pendant ce mois.
Pourquoi?
Savez-vous quelle est l'origine du nom des mois : janvier, février, mars,...?
Pourquoi les appelle-t-on comme cela ?

Nous aborderons le sujet du calendrier et de notre agenda. Nous en avons déjà parlé.
Il est peut-être utile d'y revenir. Utilisez-vous l'agenda de la dernière page de La Criée ?

Nous préparerons tous ensemble notre prochain atelier du 18 juin. Nous attendons les idées de chacun et chacune.
Et pour terminer, nous prendrons le goûter.

Un lieu de parole privilégié

Rendez-vous:	**14h30 au Silex**
Fin:	**16h30 au Silex**
Prix:	**2,5 € (boisson et goûter compris)**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Jouons au croquet...

jeudi 28 mai

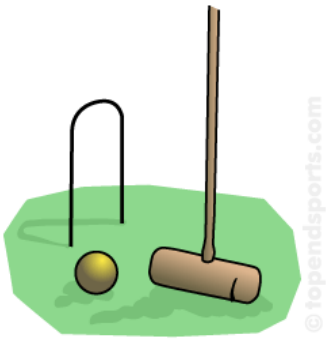
Graham Keen
(0487/10 43 41)
Marie-Eve de Voghel

L'été revient…
et donc aussi les jeux extérieurs.

Graham nous a déjà donné les règles de ce jeu simple à jouer sur le beau gazon du Silex. Le croquet (à ne pas confondre avec le cricket) est un jeu que les Anglais jouent en été chez eux sur leur gazon.
Le jeu est constitué de boules poussées à l'aide de maillets à travers des arceaux.

Un jeu anglais

Cela a l'air d'un jeu « bien gentil » mais souvenez-vous, il y a quelques coups « vaches » pour ennuyer l'adversaire.
Venez jouer avec nous !
Cette partie de croquet aura lieu après l'atelier Papot'âges.
Les participants à cet atelier peuvent rester au croquet bien sûr !



Rendez-vous:	**16h30 au Silex**
Fin:	**17h30 au Silex**
Prix:	**Gratuit**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 6 personnes

Souper anniversaires avec les Lions des Constellations

jeudi 28 mai

C'est avec plaisir que nous retrouverons nos amis du club des « Lions des Constellations de Woluwe ».
Il n'est plus nécessaire de vous les présenter.
Ce club actif et dynamique participe à des activités du Silex, depuis de nombreuses années.
Nous apprécions leur collaboration et leur soutien financier à certains de nos projets.
Nous fêterons ensemble les anniversaires du mois de mai.
Pendant la soirée, nous pourrons échanger les nouvelles et les projets des deux associations.

Une belle soirée de rencontres en perspective.

Des membres des Lions de Woluwe
Corinne Bouffioux-Fraikin
Marie Vicente
Liliane Ticx
Mireille d'Ooghe
Fernando Picone

Retrouvons des amis...

Rendez-vous:	**19h au Silex**
Fin:	**22h au Silex**
Prix:	**5 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**

Yoga relaxation

samedi 30 mai

Sally Trickett

Ce mois-ci encore, vous pourrez profiter des bienfaits du yoga. Une heure pour se relaxer en bonne compagnie, cela fait énormément de bien ! Vous êtes nombreux à avoir découvert la détente que vous apporte cette séance de yoga, tout au long de la semaine.
Chacun son rythme, chacun son niveau. C'est pourquoi il y a deux groupes :

- Le premier pour les débutants et intermédiaires.
- Le deuxième pour les participants confirmés.

Se relaxer pour mieux vivre

N'oubliez pas d'arriver bien à l'heure pour ne pas déranger les autres personnes de votre groupe, ainsi que Sally. La séance se déroulera d'autant mieux si chacun peut rester concentré !

Notez déjà que la prochaine séance de yoga aura lieu le samedi 13 juin 2015.

Rendez-vous:	**10h à 11h au Silex (débutants et intermédiaires)**
	11h15 à 12h15 au Silex (confirmés)
Prix:	**2,5 €**
Ne pas oublier:	**des vêtements adéquats (un training)**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 7 personnes

Répétition

samedi 30 mai

Alysande
Sandrine
Gilles
Thomas
Najat
Alexandra
Catherine

Avis aux membres d'ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Voici un rappel concernant les répétitions pour le spectacle de fin d'année.
Nous passerons trois après-midi de mai ensemble pour prendre le temps de répéter notre spectacle et voir le résultat dans les ateliers de chacun.

Voici les dates et heures de rendez-vous à ne pas oublier :
Le 16 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 23 mai 2015 de 14h à 17h au Silex
Le 30 mai 2015 de 14h à 17h au Silex

Attention, ces répétions sont exclusivement réservée aux membres des ateliers Troubadour, Théâtre, Expression corporelle et Chant.

Petit rappel

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: C'est gratuit
Inscriptions: par téléphone au Silex

Équipe Jeunes

Spectacle d'Eric Antoine

dimanche 31 mai

Laeticia
Laurence
Devillers

Nous allons voir un artiste très spécial à Forest National…

Il s'appelle Eric Antoine et son spectacle se nomme « MAGIC DELIRIUM ».

Il nous propose un spectacle « Magicomique », c'est-à-dire un mélange d'humour et de magie. Spectacle à ne pas rater…

Ça va chauffer dans la salle!

Rendez-vous:	**15h au Silex**
Fin:	**20h au Silex**
Prix:	**50 €**
Inscriptions:	**par téléphone au Silex**
	maximum 9 personnes

SPECTACLE

Clip Clap Bouh

jeudi 4 juin

Les ateliers créatifs du Silex sont fiers de vous présenter leur spectacle «Clip Clap Bouh».

Les participants des ateliers Troubadours, Théâtre, Expression corporelle et Chant ont réuni leurs compétences pour réaliser cette mise en scène abordant les thèmes de l'amour et de la surprise.

Venez découvrir notre surprise...

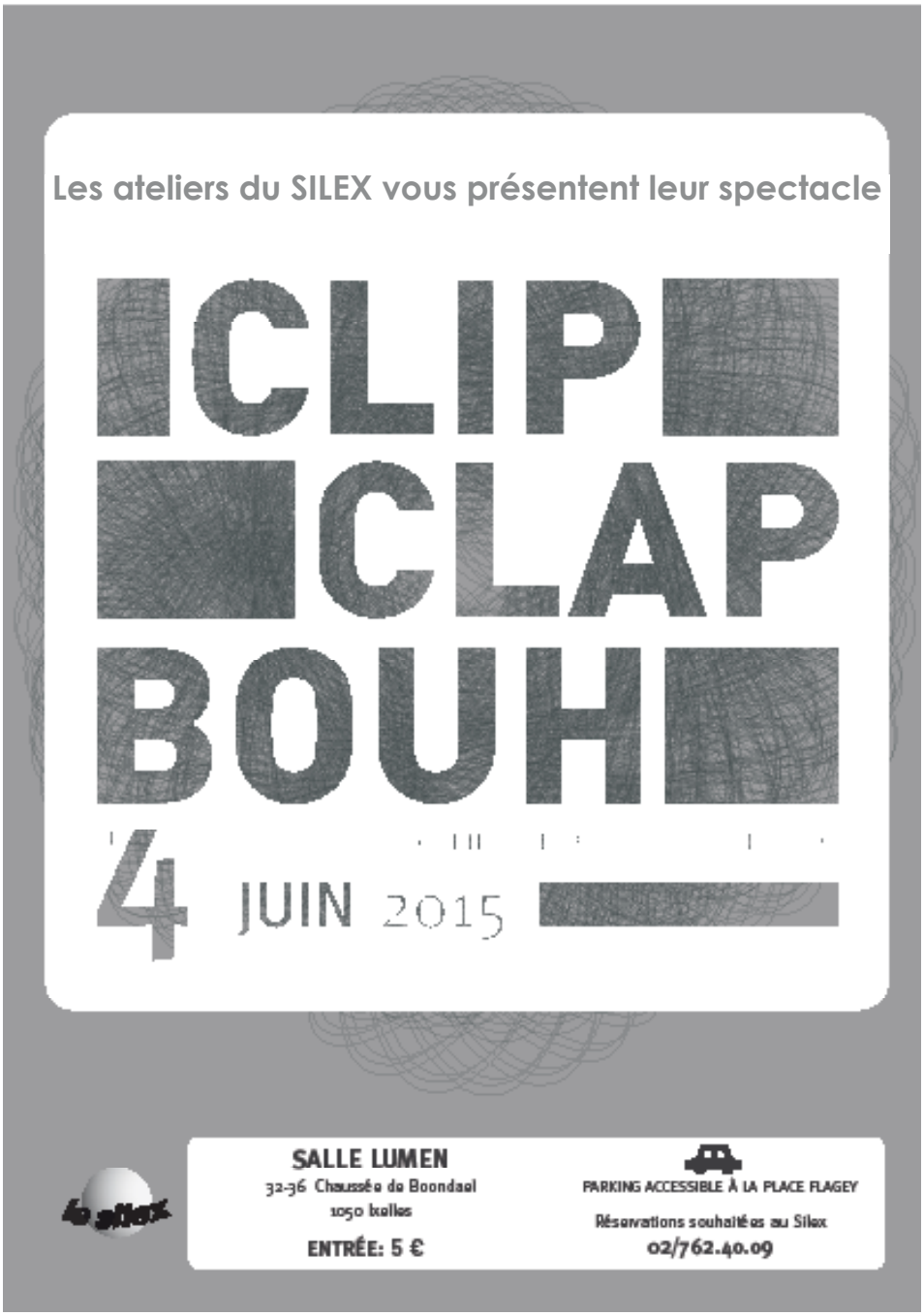
Clip Clap Bouh

Rendez-vous: 19h30 à la salle LUMEN
chaussée de Boondael 32/36 - 1050 Ixelles
Fin: 21h30 à la salle LUMEN
Prix: 5 €
Réservations souhaitées au Silex 02/762 40 09

SPECTACLE

Clip Clap Bouh

jeudi 4 juin



Clip Clap Bouh

Mai 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Les structures du Silex :

Une fois par an, l'Assemblée Générale réunit les membres effectifs.

Les membres effectifs sont les membres qui depuis longtemps participent souvent aux activités et contribuent régulièrement à la vie de l'association.

L'Assemblée Générale doit approuver ou non :

· les comptes et le budget
· les décisions importantes
· les nouvelles orientations
· la nomination des administrateurs
· le travail des administrateurs

(Extrait de la charte du Silex)